

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga bersepeda adalah olahraga yang sangat populer dimana-mana, terutama di negara yang mempunyai iklim dingin dan mempunyai sumber daya manusia yang sangat tinggi. Seiring dengan bertambahnya tahun dan kemajuan teknologi, bersepeda bukanlah dijadikan sebagai alat transportasi, melainkan dijadikan ajang perlombaan dalam pertandingan untuk meraih suatu kemenangan. Hal yang menyebabkan bersepeda dijadikan ajang perlombaan adalah semakin banyaknya anak muda yang ingin belajar tentang balap sepeda, inilah yang menyebabkan para pelatih berusaha untuk membuat dan menyusun program latihan yang baik dan tepat, dikarenakan program latihan yang baik dan tepat merupakan salah satu faktor penyebab keberhasilan atlet untuk meraih suatu prestasi (Faroka, 2010).

Latihan balap sepeda diklasifikasikan menjadi 3 tahap, di antaranya *endurance*, *strengthening*, dan *power*. Rencana latihan harus obyektif dan berdasarkan atas prestasi aktual atlitnya dalam tes maupun pertandingan juga menambahkan latihan beban untuk bersepeda (Burke, 1999).

Latihan *endurance* atau biasa disebut latihan katahanan sangat diperlukan untuk membentuk basik atau dasar fisik yang kuat bagi seorang atlet. *Endurance* adalah piranti wajib utama yang harus dimiliki oleh semua atlet balap sepeda, baik pada nomor *road race*, *mountain bike*, dan *nomor track*. Hal ini dikarenakan dalam semua perlombaan cabang balap sepeda, ketahanan mengayuh sepeda

seseorang akan berguna untuk mencapai garis finish dan rata-rata perlombaan balap sepeda menempuh waktu yang cukup lama yang berakibat tenaga banyak terkuras. Pollock dalam Patte *et al* (1993) menjelaskan bahwa dalam merancang program latihan daya tahan harus menentukan cara, frekwensi, lamanya waktu, dan intensitas latihan. Sajoto (1988) menjelaskan bahwa pada prinsipnya latihan-latihan untuk meningkatkan daya tahan atau *cardio respiratory* salah satunya adalah dengan memberi latihan *respiratory muscle training*, dimana dalam latihan tersebut akan memberikan beban berlebih pada jantung dan paru, sehingga mereka dapat bekerja lebih efektif dan efisien, terutama pada saat dibutuhkan untuk mensuplai darah pada waktu bekerja berat dan lama.

Latihan *respiratory muscle training* digunakan untuk menjaga kondisi saat dan setelah melakukan aktivitas baik sehari-hari maupun untuk berolahraga, *respiratory muscle training* juga digunakan sebagai peningkat performa dengan cara meningkatkan kerja dari *muscle pump*, meningkatkan frekwensi, durasi dan intensitas kontraksi otot pernafasan disamping itu juga melatih sebagian dari otot-otot lain (Galvan and Cataneo, 2007).

Dari latar belakang ini penulis tertarik melakukan penelitian pengaruh pemberian *respiratory muscle training* terhadap daya tahan kardiorespirasi pada anggota club sepeda balap.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan topik dan judul yang telah disebutkan, maka permasalahan dirumuskan sebagai berikut:

Adakah pengaruh *respiratory muscle training* terhadap daya tahan kardiorespirasi pada anggota club sepeda balap?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah:

Untuk mengetahui manfaat dan pengaruh *respiratory muscle training* terhadap daya tahan kardiorespirasi pada anggota club sepeda balap.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Untuk menambah ilmu pengetahuan dan akademik khususnya dalam membuat suatu penelitian dan analisa kasus. Mendapat gambaran dan memberikan ruang sudut pandang fisioterapi dalam menganalisa tentang hubungan pengaruh pemberian *respiratory muscle training* terhadap daya tahan kardiorespirasi pada anggota club sepeda balap sehingga dapat tertarik dan mengikuti terapi latihan.

2. Manfaat Praktis

Pelaksanaan penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai informasi ilmiah dalam dunia olahraga, kemudian informasi ilmiah ini diharapkan dapat menambah pengertian kepada masyarakat luas tentang manfaat pemberian *respiratory muscle training* terhadap daya tahan paru pada anggota club sepeda balap sehingga dapat tertarik dan mengikuti terapi latihan.